ХЛЕБ всему ГОЛОВА

11 рецептов правильного хлеба

Школа Здорового Питания

leozdrav.ru



На 100 грамм:
Калорийность: 165.47 ккал.
Белки: 15.41 г.
Жиры: 5.13 г.
Углеводы: 14.16 г.

Хлеб из отрубей с творогом

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 6 ст. л. с горкой овсяных отрубей
- 6 ст. л. пшеничных отрубей
- 250 гр. творога
- 3 яйца
- 1/3 ч. л. соли
- 1 ч. л. разрыхлителя

Приготовление

1. Перетереть яйца с творогом. К творожной смеси добавить соль, разрыхлитель, овсяные и пшеничные отруби. По желанию добавить любимые травы, специи. Замесить тесто. Слепить хлеб или булочки. Выпекать при 190 градусах 30-40 минут.



На 100 грамм:
Калорийность: 369.03 ккал.
Белки: 13.07 г.
Жиры: 29.54 г.
Углеводы: 14.19 г.

Луковый хлеб raw

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- луковицу около 250 г порезать
- 1 чашка очищенных семян подсолнечника (замочить на час)
- 1/4 арахиса (если употребляете)
- 1 чашка семян льна (1/2 замочить 1/2 перемолоть в кофемолке в муку)
- итальянские травы сушеные
- паприка
- куркума
- сушеная ламинария (вместо соли)

Приготовление

1. В комбайне измельчить лук и замоченные семечки подсолнечника, орехи и семена льна половину чашки. Добавить муку из льняных семян, смешать до однородной массы, добавить паприку, итальянские сушеные травы, куркуму, сушеную ламинарию или соль по вкусу.
2. Распределить ровным слоем на поверхности на которой будет сушиться хлеб, посыпать семечками подсолнечника, мака, семенами кунжута (коричневым, черными и светлыми) и измельченной зеленью.
3. Сушить при температуре 40С 6 часов. Аккуратно перевернуть и досушить с другой стороны еще 2 часа. Порезать и снова убрать в сушилку или духовку, в общей сложности хлебцы должны сушиться 18-20 часов.
4. Хранить в холодильнике в воздухонепроницаемом контейнере.



На 100 грамм:
Калорийность: 379.28 ккал.
Белки: 12.27 г.
Жиры: 27.14 г.
Углеводы: 24.04 г.

Полезный хлеб без муки и дрожжей

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 1 стакан подсолнечных семечек
- стакана семян льна
- стакана фундука
- 1,5 стакана овсяных хлопьев не быстрого приготовления
- 4 столовые ложки отрубей
- 1 чайная ложка соли
- пара капель стевии
- 1,5 стакана воды

Приготовление

- Если у вас в хозяйстве есть силиконовая форма для выпекания – возьмите ее. Если нет, не страшно, можно обойтись и обычной. Просто придется ее выстелить пергаментной бумагой (оставив большие хвостики по бокам) и немного смазать маслом.
- В миске соединяем все сухие компоненты. В отдельной емкости смешиваем стевию, и воду. Хорошо взбиваем и выливаем в смесь сухих ингредиентов. Очень хорошо перемешиваем. Тут же перекладываем тесто в форму, разравниваем. Оставляем тесто часа на два, если есть возможность, то и на дольше. Оно должно стать очень плотным и густым, т.е. даже в сыром состоянии пока еще невыпеченная буханка должна принять форму.



На 100 грамм:
Калорийность: 379.28 ккал.
Белки: 12.27 г.
Жиры: 27.14 г.
Углеводы: 24.04 г.

Полезный хлеб без муки и дрожжей

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ, ПОЛДНИК,

Приготовление

- Разогреваем духовку до 175-180 градусов. Ставим форму с тестом в духовку на среднюю решетку. Печем 20 минут. Теперь нам потребуется противень. Достаем форму, осторожно переворачиваем ее вверх дном на противень и изымаем хлеб. Вот почему в начале речь шла о силиконовой форме, из нее вынуть полупропеченную буханку легче. Теперь обратно ставим противень с полуготовым хлебом в духовку и печем еще минут 30-40. Готовность хлеба можно определить, постучав по нему, звук должен быть полым. Обязательно дать хлебу полностью остыть перед употреблением.
- Хранить можно, если он, конечно, доживет в закрытом контейнере до 5 дней.



На 100 грамм:
Калорийность: 161.23 ккал.
Белки: 14.97 г.
Жиры: 5.61 г.
Углеводы: 12.35 г.

Отрубной хлеб

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 6 ст.л. с верхом овсяных отрубей
- 6 ст.л. с верхом пшеничных отрубей
- 250 г обезжиренного творога
- 3 яйца
- 0,5 ч.л. соды
- 0,5 ст.л. уксуса
- 2/3 ч.л. соли
- 1 ч.л. растительного масла для смазки формы

Приготовление

- Важно выпекать отрубной хлеб в хорошо разогретой духовке при довольно высокой температуре (180-200С) около 40-45 минут, он должен немного подняться (но не сильно, не так как дрожжевой) и хорошо зарумянится, после выключайте плиту пусть «отдохнет» в духовке минут 20.
- Соединить творог и яйца. Добавить 6 ст.л. с верхом пшеничных отрубей. Добавить 6 ст.л. с верхом овсяных отрубей. Добавить соль (2/3 чайной ложки). Перемешать. Получится неоднородная смесь. В столовую ложку всыпать 0,5 ч.л. соды и погасить ее 0,5 ст.л. уксуса, после реакции влить содержимое ложки в отрубную смесь. Перемешать. Подготавливаем форму.



На 100 грамм:
Калорийность: 161.23 ккал.
Белки: 14.97 г.
Жиры: 5.61 г.
Углеводы: 12.35 г.

Отрубной хлеб

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Приготовление

- Форму для запекания проложить фольгой, смазать дно и стенки растительным маслом и обсыпать пшеничными отрубями. Это делается, чтобы хлеб не прилип к форме. Выбирайте для этой цели именно пшеничные хлопья- они легкие и срабатывают как сухари, а также придают приятный вкус. Мокрыми руками, формируем из отрубной массы батон. Он так и будет норовить развалиться, но со временем навык лепить ровненький батон приходит. Можно и просто разровнять массу в форме. Начинайте разогревать духовку как только начинаете затевать подготовку продуктов, духовка должна прогреться минут 20 при 180С. Выпекать в хорошо разогретой духовке при 180-200С 40-45 минут, но в любом случае до румяной корочки. Хлеб должен подрасти где-то в 1,5 раза. Затем выключайте духовку, но держите хлеб внутри еще минут 20-30.
- Дайте хлебу остыть и прийти в себя и нарезайте.



На 100 грамм:
Калорийность: 195.39 ккал.
Белки: 4.25 г.
Жиры: 2.78 г.
Углеводы: 39.9 г.

Фруктовый хлеб

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 2 апельсина
- 225 г цельнозерновой муки
- 100 г кураги
- 100 г фиников, без косточек
- 3 ч.л разрыхлителя
- 1 ч.л смеси пряностей (корица, гвоздика и тд)
- 375 г изюма (или смеси из сушеных фруктов/ягод)
- 50 г молотого миндаля

Приготовление

- Разогреть духовку до 170 градусов. Застелить пергаментной бумагой большую форму для запекания (объемом примерно на 1л).
- Порубить курагу и финики, переложить в небольшой сотейник. Потереть цедру апельсина и добавить в сотейник.
- Выжать сок из апельсинов в чашку и долить столько воды, чтобы общий объем жидкости был равен 350мл. Добавить в сотейник и довести до кипения, затем снять с огня и отставить в сторону.
- Смешать муку, разрыхлитель и смесь пряностей в миске. Добавить изюм и молотый миндаль, перемешать.
- Добавить содержимое сотейника в миску и тщательно перемешать. Переложить тесто в форму.
- Выпекать в течение 45 минут, или пока зубочистка не выйдет чистой из середины. Хлеб сильно не поднимется. Оставить в форме на 5-10 минут, затем переложить на решетку и дать остыть.



На 100 грамм:
Калорийность: 147.21 ккал.
Белки: 15.77 г.
Жиры: 4.71 г.
Углеводы: 9.72 г.

Домашний хлеб

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- ц/з мука 80 гр
- льняная мука 40 гр
- яйца 3 шт
- творог 250 гр
- разрыхлитель 1 ч л
- семечки, кунжут, специи по вкусу
- 1/3 ч л кориандра

Приготовление

- Смешать все сухое. Затем отдельно смешать желтки и творог. И отдельно взбить белки с солью. Первые две массы смешиваем. Аккуратно добавляем белки. Тесто может получится слишком густое, но не страшно. Перекладываем в форму и выпекаем при 180 градусах 40-45 минут. Готовность проверяем зубочисткой. Сырая - не готово, сухая-оставляем в духовке до полного остывания и потом можно кушать.



На 100 грамм:
Калорийность: 204.32 ккал.
Белки: 8.86 г.
Жиры: 5.51 г.
Углеводы: 29.16 г.

Бездрожжевой хлеб с кунжутом и семенем льна

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 220 г цельнозерновой пшеничной муки
- 30 г отрубей
- 200 г жидкого кефира
- 0,5 ч л соды
- 0,5 ч л морской соли
- 1 ст л льняного семени
- 1 ст л кунжута

Приготовление

- Смешать муку с отрубями, содой и солью.
- Влить к сухим ингредиентам кефир. Замесить тесто.
- Слегка подсушить семена кунжута и льна. Добавить к тесту и снова его замесить.
- Противень присыпать мукой. Выложить шар теста, сверху сделать несколько глубоких надрезов. Сверху тесто присыпать мукой. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 40-45 минут.



На 100 грамм:
Калорийность: 223.58 ккал.
Белки: 9.37 г.
Жиры: 7.19 г.
Углеводы: 30.07 г.

Хлебушек с семечками

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 1 яйцо
- соль по вкусу
- 100 гр ряженки
- 50 гр ржаной муки
- 10 гр льняных семечек
- 20 гр амарантовой муки
- 10 гр кунжутных семечек
- 80 гр ц/з пшеничной муки
- 10 гр подсолнечных семечек

Приготовление

- Все смешать, слепить батон и выпекать 15 минут в разогретой до 200С духовке (проверяйте деревянной шпажкой). Готово!



На 100 грамм:
Калорийность: 237.42 ккал.
Белки: 15.72 г.
Жиры: 13.13 г.
Углеводы: 13.75 г.

Пп-хлеб

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- творог 100гр
- яйцо
- отруби овсяные 2 ст.л
- отруби ржаные 2ст.л
- кунжут 1 ст.л
- семена льна 1 ст.л
- семена подсолнуха 1 ст.л
- сода - щепотка

Приготовление

- Смешать, сформировать булочки или положить в форму. Запекать 25-30 мин при 180 градусах.
- Можно добавить любимые специи, тыквенные семечки, и многое другое



На 100 грамм:
Калорийность: 164 ккал.
Белки: 5 г.
Жиры: 6 г.
Углеводы: 25 г.

Хлебцы из гречки

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- крупа гречневая 1/2 стакана
- яблоко (среднее) 1 шт
- семена льна 1 ст.л
- масло оливковое 1 ч.л
- мед 1 ч.л
- кефир 1/2 стакана

Приготовление

- Смолоть гречневую крупу и семена льна любым удобным способом. Яблоко почистить и натереть на мелкой терке. Смешать все ингредиенты и тщательно перемешать, оставить на 20 минут. Тесто должно хорошо лепиться и не рассыпаться, если сухое, то добавить еще кефира. Раскатать и вырезать любой формы. Выпекать при температуре 150 град. в течение 40-50 мин.
- Чем тоньше раскатаете-тем больше они будут похожи на хлебцы хрустящие.



На 100 грамм:
Калорийность: 213.02 ккал.
Белки: 7.92 г.
Жиры: 6.47 г.
Углеводы: 32.35 г.

Диетические хлебцы без масла, муки и сахара

КАТЕГОРИЯ: ЗАКУСКИ

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ: ЛАНЧ,, ПОЛДНИК,

Ингредиенты

- 200 г овсяной муки
- 30 г отрубей
- 20 г семечек подсолнечника
- 10 г тмина
- 200 г воды (примерно)

Приготовление

- Смешать все сухие ингредиенты с водой, замесить тесто (вилкой или руками). Раскатать в тонкий пласт, нарезать острым ножом на небольшие квадраты. Выпекать при t 170 С около 15-20 минут. Остудить.

Хлебцы получаются очень нежные, мягкие и вкусные, несмотря на простой состав. Хорошо утоляют голод и являются прекрасной заменой как хлебу, так и десерту (смотря с чем сочетать).